

久重地域は、イオン高知から北山へ車で15分の場所にあります。自然に恵まれた里山で、ホタルの生息や澄んだ空気のため輝く無数の星が見え、有用植物の宝庫ともいわれています。

私たちは久重小学校児童と卒業生で活動している久重 natural チームです。体験しながら、久重の魅力を発見し、地域内外のみなさんに発信し、まちを元気にしたいと思っています。



2019年度 久重 natural チーム



きゅうじゅう  
久重の里山 パンフレット・2 2019年度



# きゅうじゅうひ でん 久重秘伝! パワーチャージBOOK

空と大地の恵み豊かな久重の魅力を多くの人に伝えよう  
~ 星空観測と保存食でまちを元気に! ~

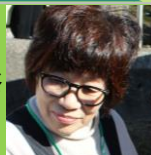


## \* ご協力いただいたみなさん \*

橋詰辰男さん  
久重の久宝茶  
アドバイザー



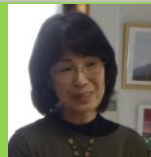
佐藤公子さん  
四方竹メンマ・久重の久宝茶  
アドバイザー



トービアンさん  
保存食・里山ピザレシビ  
アドバイザー



東川美知子さん  
保存食・久重の久宝茶  
アドバイザー



ゆうすけ  
前田雄亮さん  
高知みらい科学館学芸員  
望遠鏡・星のアドバイザー



イワシロアヤカさん  
星空案内人  
星のソムリエ



高知工科大 Space.Lab 部  
学生のみなさん

久重地域連携協議会の  
みなさん



きゅうじゅう ナチュラル  
久重 natural チーム

\* 本資料は、高知市子どもまちづくり基金助成事業を受けて作成しました。

# ほしぞら みりょく 1. 星空の魅力

久重地域は、標高 300mで空気が澄んでいます。また、山間部でまの明かりが少ないため、夜にはたくさんの星が見えます。

そこで私たちは地域内外のたくさんの人といっしょに、星空を見てみたいになりました。

- ①オーテピアみらい科学館のプラネタリウムに行く。
- ②天体望遠鏡の作成をする。
- ③星の専門家に久重に来てもらい、星について教えてもらう。
- ④季節によって星空観測会をする。
- ⑤星空観測会で保存食もおひろめする。



すばる (M45)



プラネタリウム観覧



天体望遠鏡の作成



合わせるの むつかしい



月を見てみよう

## 久重の知恵袋

☆昔から伝わってきたことや昔の人の知恵がたくさんつまっています。教えていただいたことをここで紹介します。

### しほうちく 四方竹の知恵袋

- ・皮をむきやすくするため先を斜めに切り落とす。
- ・あく抜きの時、皮ごと煮る。
- ・ゆでるとき「ボン」と小さく聞こえたらすぐにあげ、冷水にひたす。
- ・空気に触れたら色が黒くなるため、落としぶたの上におもしろをする。
- ・ピン詰め(真空状態)は熱いままピンのふたをし、ピンを逆さにして冷ます。これには殺菌効果もある。



### 干し柿の知恵袋

- ・皮をむいた実を小さめにカットしてざるに並べ、天日干しにすると立派な干し柿に。また、干し柿スナックは甘みがたまって最高！他にもおやつに、サラダに、ケーキの材料に…アイデアだけで楽しめます。ちなみに「里山ピザ」のトッピングはつるし柿を使用しました。



### 「久重の久宝茶 - Kyuhocha -」の知恵袋

- ・葉の収穫は若いときがよい。
- ・茶葉の乾燥は天日で連続 3 日間干し、仕上げにレンジでチンする。
- ・ドクダミは赤くなった葉は洗いで青い葉を摘む。
- ・柿の皮は渋柿の皮を使う。
- ・シナモンの木は根っこが甘い。
- ・ユズの皮の+話…ほうじ茶にブレンドするとさわやかな香りにいやされます…。



### 「久重の久宝茶 - Kyuhocha -」フレンドの知恵袋

- ・茶葉それぞれに香りも味もしっかりある。
- ・茶葉を置きすぎると、苦みが出る。
- ・香り—ユズの皮・シナモン
- ・香りが強い—カキドオシ・ドクダミ
- ・甘み—柿の皮



### 【感想】

四方竹や野草の採取と保存食作りをして、みんなで新しいものを開発できて思い出になった。星空観測で専門家の方に教えてもらって星や月に興味を持つことができた。久重の子どもたちが元気に楽しんでいることや久重地域の魅力を多くの方に知ってもらって、久重地域も元気になったと思う。

きゅうじゅう きゅうほうちゃ  
久重の久宝茶-kyuhocha-

材料 \*久重地域で採取した有用植物を乾燥・保存し九種類をブレンドする。

- ・カキドオシ … 0.5g
- ・ドクダミ … 0.5g
- ・シナモンの葉… 1g
- ・ユズの皮 … 4g
- ・柿の皮 … 4g
- ・オオバコ … 1g
- ・ヨモギ … 1g
- ・クマザサ … 1g
- ・スギナ … 1g



オオバコ



ドクダミ



カキドオシ



スギナ



ヨモギ



シナモン



クマザサ



ユズの皮



柿の皮



なにが 見えるかな



お空をゆっくり寝て見てみよう



みんなで集まるの 楽しい!



満月の光で本が読める!?



星のソムリエって楽しそう!



ずいぶん慣れてきました

外の活動なのでお天気に左右されますが、季節ごとに観測会を開きました。夜、みんなで集まって、星空観測をするのがわくわくしました。終わる頃には、またやりたい〜!とみんなで約束しました。

いろいろな星空観測会の楽しみ方を教えていただきました。「満月の下で本を読んでみよう。」星や月の話、神話についても、興味深く聞かせていただきました。寒い冬でしたが、採取し保存しておいたブレンド茶の「久重の久宝茶」を参加者に飲んでもらいました。体があたたまりました。星空観測会で教えてもらったあと、夜空を見上げたり、星座を見たりしました。これからもたくさんの方といっしょに久重地域で星や月を見たいと思いました。

# ほぞんしょく みりょく

## 2. 保存食の魅力

### しほうちく 四方竹メンマ レシピ

#### 材料

- ・四方竹…約 200g
- ・みりん…大さじ 2
- ・醤油 …大さじ 2
- ・酒 …大さじ 2
- ・ごま油…大さじ 2



#### 作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、薄切りにした四方竹を入れ、中火でいためる。全体に油がなじんだら、弱火にして、酒、みりん、醤油を加え、フタをして10分くらい煮る。
- ②そのまま冷まし、味をなじませる。汁が出ていたら中火で水分を飛ばし、少しいりつけて出来上がり。



\*長期保存するために、ビンにつめて、真空状態(脱気)にしました。

### さとやま 里山ピザ レシピ

#### 材料

【ピザ生地 (2枚分)】

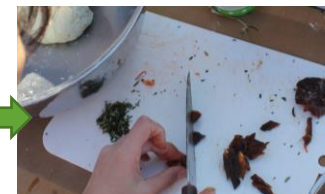
- ・薄力粉 …350g
- ・塩 …小さじ 1
- ・ベーキングパウダー…小さじ 2
- ・重曹 …大さじ 1
- ・水 …約 250ml
- ・オリーブオイル …大さじ 1
- ・ホーリーバジル …大さじ 1
- ・強力粉 (打ち粉用) …適量

A



【具】

- ・スイートチリソース
- ・干し柿 (乱切り)
- ・パプリカ
- ・四方竹メンマ (乱切り)
- ・干し椎茸をミカンジュースで戻したもの (乱切り)
- ・ローズマリー (みじん切り)
- ・ピザ用チーズ
- ・オリーブオイル



#### 作り方

- ①ボウルに A の材料をいれ混ぜる
- ②量を調節しながら水を入れてませ、耳たぶくらいのかたさになったら、オリーブオイルを加えてませ、生地の完成。
- ③生地を伸ばし、具をのせ200度ぐらいのオーブンで10分ほど焼くと完成!